

Hähnchen- Bohneneintopf

Bei diesem Rezept Hähnchen- Bohneneintopf werden Hähnchenfleisch, Kartoffeln, Paprikaschoten, scharfe Chilischoten, Currypulver und frischen Äpfeln, zusammen mit zuvor weich gekochten Bohnenkernen, zu einem scharf gewürzten Bohneneintopf vereint. Anstatt der getrockneten Bohnen kann man dazu auch eine große Dose vor gegarte weiße Bohnen verwenden.



Zutaten: für 4 Personen

250 g getrocknete weiße Bohnen
400 g Hähnchenbrustfilet

Für die Gemüseeinlage:

2 EL Öl
2 rote Paprikaschoten
1 grüne Paprikaschote
1 rote scharfe Chilischote
Etwa 600 g Kartoffeln roh
2 frische Äpfel
2 gehäufte TL Currypulver
1 gehäufter EL Tomatenmark
150 ml trockener Weisswein
Etwa 500 ml Brühe
Salz und Pfeffer
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die **getrockneten Bohnen** ein paar Stunden in ungesalzenem Wasser einweichen.

Das Einweichwasser abgießen. Die **Bohnenkerne** zusammen mit frischem Wasser, wiederum ohne Zugabe von Salz im Kochtopf oder was besonders schnell geht, in etwa 30 – 40 Minuten, im Dampfkochtopf **weich kochen**.

Die **Hähnchenbrustfilet** in einem extra Topf in gut gesalzenes kochendes Wasser einlegen und ebenfalls in **etwa 35 Minuten** weich kochen.

Dies alles kann man bei Zeitmangel schon einen Tag vor dem Kochen vorbereiten und kühl stellen.

Für die Zubereitung des Hähnchen- Bohneneintopfs:

Rote und grüne Paprikaschoten entkernen, in Würfel schneiden.

Die spitze **scharfe Pfefferschote** ebenfalls entkernen, in schmale Streifen schneiden.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel oder in dünne Scheiben schneiden.

2 mittelgroße **Äpfel** schälen, in Würfel schneiden.

2 EL **Öl** in einem Kochtopf erhitzen, die **Paprikawürfel mit scharfer Chilischote** unter Rühren sanft anbraten.

Kartoffelwürfel hinzu geben, unterrühren.

Apfelwürfel mit in den Topf geben, unterrühren.

Den Kochtopf zur Seite ziehen, das **Currypulver** und **Tomatenmark** über das Gemüse geben, mit dem Rührlöffel gut unterheben.

Mit Weisswein und Brühe ablöschen, den Topf wieder auf die Herdplatte zurück schieben und den Topfinhalt einmal aufkochen, anschließend bei zurück gedrehter Heizstufe, mit einem Deckel zugedeckt, **etwa 35 – 40 Minuten weiter schmoren**.

Dabei nach 20 Minuten Kochzeit nachsehen, ob man eventuell nochmals Brühe oder Wasser nachgießen muss.

Wenn die Kartoffeln weich genug sind, die vor gekochten **Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden** und mit in den Topf geben. Weich gekochte Bohnenkerne zuletzt unter den Eintopf unterheben.

Mit **Salz, Pfeffer**, eventuell nochmals etwas **Chilipulver nach persönlichem Geschmack abwürzen**.

Mit reichlich klein geschnittener **Petersilie** bestreut, servieren.

Kalorienangaben

Eine Portion Hähnchen- Bohneneintopf hat insgesamt ca. 510 kcal und ca. 8 g Fett